

Слова и выражения



the skeleton

There are 206 bones in the human skeleton.

скелет

Скелет человека состоит из 206 костей.



the bone

Milk is very good for your bones.

кость

Молоко очень полезно для костей.



the brain

The brain controls the body's movements.

мозг

Мозг контролирует движения тела.



the nerve

The nerves transmit the information sent by the brain.

нерв

Нервы передают информацию, посылаемую мозгом.



the spine

Sit correctly so as not to damage your spine.

позвоночник

Сиди правильно, чтобы не повредить позвоночник.



the rib

A fight could result in several broken ribs.

ребро

После драки могут быть сломаны несколько рёбер.



the hip

Move your hips when you dance salsa.

бедро

Двигай бёдрами, когда танцуешь сальсу.

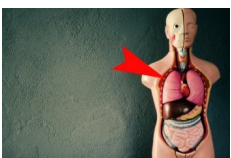


the organ

The heart is the organ that pumps blood.

орган

Сердце - это орган, который перекачивает кровь.

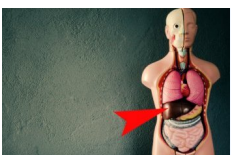


the lung

Tobacco is harmful for the lungs.

лёгкое

Табак вреден для лёгких.



the liver

Alcohol is very bad for the liver.

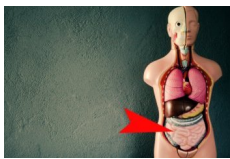
печень

Алкоголь очень вреден для печени.



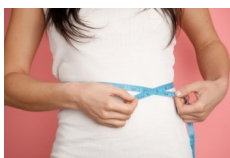
the kidney
If you drink a lot of water your kidneys will work perfectly.

почка
Если ты будешь пить много воды, твои почки будут великолепно работать.



the intestine
Excess fat is not recommendable for the intestine.

кишечник
Избыток жиров не рекомендуется для кишечника.



the waist
When you dance take the girl by the waist.

талия
Когда танцуешь, держи девушку за талию.



belly
My belly hurts when I eat too much.

живот
Когда я очень много ем, у меня болит живот.



the chest
If you have a cough you might have chest problems.

грудная клетка
Кашель может быть вызван заболеваниями органов грудной клетки.



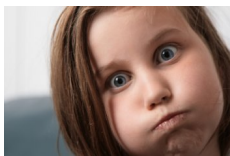
the skin
Collagen is very good for the skin.

кожа
Коллаген очень полезен для кожи.



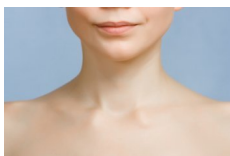
the forehead
Many young people have spots on their forehead.

лоб
У многих подростков прыщи на лбу.



the cheek
Put some blusher on your cheeks.

щека
Подрумянь щеки.



the chin
If you don't shave your chin you'll have a goatee.

подбородок
Если не брить волосы под подбородком, вырастет козлиная бородка.



the eyebrow
The girl raised her eyebrows because she was surprised.

бровь
Девушка подняла брови, потому что была удивлена.



the eyelash
Put mascara on your eyelashes.

ресница
Нанеси тушь на ресницы.



grey hair
If you remove a grey hair, five more will
come out.

седые волосы
Если вырвать один седой волос, на его
месте вырастут пять других.

Диалог

Maria is talking to her personal trainer, Robert.

Robert: What do you want to practise for your workout today?

Maria: Well, my back hurts a bit.

Robert: OK, then we need to stretch your spine. We'll start with some yoga.

Maria: Should I lie down on my belly?

Robert: No, lie down on your back and stretch your arms above your head.

Maria: What should I do now?

Robert: Breathe deeply, while expanding your ribs.

Maria: This really relaxes my back and I feel so much better.

Мария разговаривает со своим персональным тренером, Робертом.

Роберт: Что бы ты хотела сделать на сегодняшней тренировке?

Мария: Ну, у меня немного болит спина.

Роберт: Хорошо, тогда нам нужно сделать растяжку твоего позвоночника. Начнем с йоги.

Мария: Мне нужно лечь на живот?

Роберт: Нет, ляг на спину и вытяни руки над головой.

Мария: А теперь что мне делать?

Роберт: Дыши глубоко, расширяя грудную клетку.

Мария: Это на самом деле расслабляет мою спину, и я намного лучше себя чувствую.

Выбери правильный ответ

1. Who is Maria with?
 - a. She is with her brother.
 - b. She is with her boyfriend.
 - c. She is with her personal trainer.

2. Why does Maria start with yoga?
 - a. She likes to lie down on her belly.
 - b. Her back hurts.
 - c. She likes to stretch.

3. What does Maria have to do in the exercise?
 - a. She has to close her eyes.
 - b. She has to lie down on her belly.
 - c. She has to stretch her arms and breathe deeply.

ОТВЕТЫ: 1(c) : 2(b) : 3(c)